

SHOTOKAN RYU NEDERLAND

1^e Dan Exameneisen



1. Kihon
 2. Kata
 3. Kumite
 4. Jiyu Kumite
-

Aandachtspunten voor Dachi, Tsuki, Geri, Uchi en Uke Waza:

- Bij alle technieken in de verschillende standen dient er sprake te zijn van een relatie tussen arm c.q. voet, hara en achterste voet.
- Zenkutsu dachi: knie voor de hiel geprojecteerd, achterste voet voorwaarts, buitenkant van de voet op de grond.
- Kokutsu dachi: voorste knie gebogen, achterste knie achterwaarts.
- Kiba dachi: voeten recht naar voren en knieën naar buiten.
- Heup-, hara ondersteuning.
- Bekken gekanteld houden (knoop van de band omhoog).
- Rechte rug en hoofd rechtop.
- Hiki Ashi bij elke Geri Waza.

Algemene termen

ZKD	= Zenkutsu Dachi
KBD	= Kiba Dachi
KKD	= Kokutsu Dachi
HCD	= Hachiji Dachi
FFD	= Fudo Dachi
Mae-ni	= Vooruit
Yoko	= Zijwaarts
Sagaru	= Achterwaarts
Mawate	= Omdraaien
Jodan	= Hoge zone
Chudan	= Midden Zone
Gedan	= Lage zone
Hidari	= Links
Migi	= Rechts

1. Kihon

A: Tsuki Waza (stoottechnieken) + Uke Waza (blokkering en tegenaanval)

5 x Sanbon Tsuki (jodan, chudan, chudan) mawate,

5 x Sanbon Tsuki (jodan, chudan, chudan)

Yoi Dachi

(Na elke combinatie weer terug komen in Yoi Dachi)

- **Achteruitstappen in ZKD met Age-Uke / Gyaku- Tsuki (rechts en links uit voeren)**
- **Schuin achteruitstappen in ZKD met Uchi-Uke / Gyaku Tsuki (rechts en links uit voeren)**
- **Recht achteruitstappen in ZKD met Soto-Uke / Gyaku Tsuki (rechts en links uitvoeren)**
- **Schuin achteruitstappen in ZKD met Gedan Barai / Gyaku Tsuki (rechts en links uitvoeren)**
- **Schuin achteruitstappen in KKD met Shuto-Uke / Gyaku Nukite (rechts en links uit voeren)**

B: GERI WAZA (traptechnieken):

Hidari Kamae (links voor)

3 x Mae Geri Jodan (in ZKD) Mawate (omdraaien)

3 x Mae Geri Jodan (in ZKD)

3 x Mae Geri Chudan (in ZKD) Mawate (omdraaien)

3 x Mae Geri Chudan (in ZKD)

Yoko (zijwaarts)

3x Yoko Geri Keage Hidari (in KBD) Mawate (omdraaien)

3 x Yoko Geri Keage Migi (in KBD)

3 x Yoko Geri Kekomi Hidari (in KBD) Mawate (omdraaien)

3 x Yoko Geri Kekomi Migi (in KBD)

3 x Mawashi Geri (in ZKD) Mawate (omdraaien)

3 x Mawashi Geri (in ZKD)

3 x Ushiro Geri (in ZKD) Mawate (omdraaien)

3 x Ushiro Geri (in ZKD)

C: RENZOKU WAZA

Minimaal 2x uitvoeren

Yoi Dachi:

A: Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai:

- 1. Vooruit stappen met Oi Tsuki Jodan,**
- 2. Age Uke (achterwaarts),**
- 3. Mawashi geri,**
- 4. Uraken Uchi,**
- 5. Gyaku Tsuki.**
- 4. Terug komen in Yoi Dachi.**

B: Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai:

- 1. Mae Geri (achterwaarts terug zetten),**
- 2. Kisame Tsuki,**
- 3. Ushiro geri,**
- 4. Ura Shuto uchi**
- 5. Gyaku Tsuki**
- 6. Terugkomen in Yoi Dachi.**

2. KATA

De volgende Kata's kunnen gevraagd worden:

Hei-an Shodan

Hei-an Nidan

Hei-an Sandan

Hei-an Yondan

Hei-an Godan

TEKKI SHODAN

BASSAI DAI

KANKU DAI

Aandachtspunt:

Van de kandidaat wordt ook enige theoretische kennis van deze Kata's verwacht!

3. Kumite

uitvoering en aandachtspunten Jiyu Ippon Kumite:

De beginpositie op een afstand van ongeveer drie meter van elkaar starten seme en uke allebei om te komen tot een begin kamae naar keuze kenmerkend voor Jiyu Ippon Kumite is de dynamische gevechtssituatie waarbij het aanvalsmoment op een tactisch en strategisch moment door seme wordt gedaan

- er moet sprake zijn van een realistische aanval
- er moet sprake zijn van diversiteit
- de weringen en tegenaanvallen moeten logisch en adequaat zijn
- elke aanvalstechniek kan zowel rechts als links uitgevoerd worden
- na elk actie nemen seme en uke afstand van elkaar, zodat er weer een nieuwe situatie ontstaat

Jiyu Ippon Kumite:

- Aanval; Oi-Tsuki Jodan
- Aanval; Oi-Tsuki Chudan
- Aanval; Mae-Geri
- Aanval; Yoko Geri
- Aanval; Mawashi-Geri
- Aanval; Ushiro-Geri

4. Jiyu Kumite:

Wijze van uitvoering en aandachtspunten:

- minimaal drie partijen van twee minuten met medekandidaat(en).

De kandidaat wordt beoordeeld op:

- Gevechtsafstand
- Gevechtsalertheid
- Houding
- Techniek
- Beslissende techniek
- Verscheidenheid in Techniek
- Controle
- Effectiviteit
- Activiteit